

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL
TRABAJO

GRADO EN TRABAJO SOCIAL
Trabajo Fin de Grado

Educando las emociones

Proyecto de prevención, en menores de 6 a 12 años,
desde el ámbito de la salud

Estudiante: Midón Martínez, Marina Flor

Director: Vilas Buendía, Luis

Zaragoza, septiembre de 2014



Universidad
Zaragoza



Facultad de
Ciencias Sociales
y del Trabajo
Universidad Zaragoza

ÍNDICE

1	Introducción	4
2	Metodología	5
3	Fundamentación	7
3.1	Marco teórico de referencia.....	8
3.1.1	Etapas de desarrollo cognitivo	8
3.1.2	Estilos educativos:	10
3.1.3	Salud emocional.....	11
3.1.4	Inteligencia emocional- Crecimiento emocional	12
3.1.5	Concepto de Emoción	13
3.1.6	Educación emocional	13
3.1.7	Psicología positiva	14
3.1.8	El proceso de enseñanza-aprendizaje.....	14
3.1.9	El modelo de trabajo en red en trabajo social	14
3.1.10	Trabajo social y prevención desde el ámbito de la salud.	16
3.1.11	Trabajo Social Comunitario	19
3.2	Necesidades sociales, estrategias de intervención y pertinencia del proyecto.	20
4	Diseño del proyecto de intervención.....	24
4.1	Marco institucional, ámbito territorial de actuación y delimitación temporal.	25
4.1.1	Marco institucional	25
4.1.2	Ámbito territorial de actuación	26
4.1.3	Delimitación temporal	27
4.2	Objetivos generales y/o específicos del proyecto.	29
4.2.1	Objetivo general.....	29
4.2.2	Objetivos específicos	29
4.3	Actuaciones y actividades a desarrollar.	30
4.4	Plan de Seguimiento Y Evaluación.....	42

4.5	Metodología:	49
4.6	Recursos materiales y humanos.	50
4.7	Organización del equipo de trabajo y asignación de responsabilidades.	51
4.8	Presupuesto y fuentes de financiación.	52
5	Conclusiones	56
6	Bibliografía/ Webgrafía	57

1 Introducción

¿Es verdad que nuestro pasado condiciona nuestro futuro? Son muchas las personas que opinan que no, que el ser humano es un ser resiliente en su totalidad. Es un ser que una vez superadas las adversidades es capaz de olvidar todo y *“hacer borrón y cuenta nueva”*. Bueno pues yo no. Yo sí que creo en la capacidad de resiliencia del ser humano, pero considero que nosotros somos en la actualidad la suma del resultado de todo lo que hemos sido, vivido y sentido a lo largo de nuestra vida pasada.

Todo estímulo que percibimos es materializado por nuestro cuerpo en forma de emoción, de sensación. Estas sensaciones, lo piensen muchos o no, condicionan nuestra vida para siempre.

La idea principal de este trabajo surgió del conocimiento de la vida de varias chicas que, para mí, compartían un patrón común: todas habían tenido un pasado problemático y a consecuencia de esas experiencias, todas compartían unas pautas de comportamiento común.

Por ello, me dispuse a realizarles unas entrevistas biográficas partiendo de la hipótesis de que parte de las emociones negativas que habían tenido a lo largo de toda su vida eran consecuencia de su vida pasada negativa, hablando en términos emocionales.

La primera fase de mi trabajo de fin de grado fue la realización de estas entrevistas, que desafortunadamente solo pudieron ser tres, y basándome en los resultados obtenidos, y junto con el apoyo de manuales de la especialidad, me dispuse a elaborar el presente proyecto.

Es un proyecto progresivo y no pretendo firmar sentencia ni crear escuela con él, pero sí confeccionar el primer escalón para la elaboración de futuros proyectos que continúen con el procedimiento comenzado aquí.

En primer lugar, se expone la metodología que he llevado a cabo en el trabajo en general y luego se detalla el proyecto de intervención.

Sin más dilaciones, dar las gracias a todos los profesionales que me han ayudado y orientado en la lectura de manuales especiales en la materia y a mi tutor del trabajo, Luis, que siempre me ha dejado desarrollar el proyecto a mi manera y me ha orientado en su elaboración.

2 Metodología

En este apartado voy a detallar las herramientas y métodos empleados para el desarrollo del presente trabajo de Fin de Grado. En primer lugar para la realización de la investigación me he basado en las cinco fases que propone Corbetta P. (2010), que son: 1ºTeoría/Hipótesis (deducción); 2ºHipótesis/Producción de datos (operacionalización); 3ºProducción de datos/análisis de datos (organización de datos), 4ªAnálisis de datos/Resultados (Interpretación) y 5ºResultados/ Teoría (Inducción).

En segundo lugar, he empleado la técnica de la entrevista biográfica para realizar las historias de vida recogidas en el apartado del trabajo de investigación. Para ello, consulté varios manuales y documentos en los cuales explicaban su procedimiento¹. Para su posterior examen, me basé, entre otros, en el libro de Corbetta P. (2010), que incluía la teoría del control social de desarrollada por Sampson y Laub, que me indicó las claves para determinar las variables a tener en cuenta en el examen del contenido de las entrevistas. En este apartado, he tenido que tener en cuenta que las usuarias, en ocasiones tienen su *relato oficial construido*, lo que implica que aunque yo he tenido que dar por válido todo lo que me decían, en ocasiones entraban en contradicciones y era evidente que no era verdad, o del todo verdad, lo que me estaban transmitiendo o lo que en su día me transmitieron. En esta parte, he tenido que estar atenta al lenguaje tanto verbal como no verbal, a las muestras de emociones, a las entonaciones de la voz, a las formas de expresión y por supuesto al relato que me estaban transmitiendo.

Por otro lado, para la fundamentación me he nutrido de entrevistas informales a profesionales del sector como una psicóloga infantil, una trabajadora social y un psicólogo especialista en trastornos depresivos. También, he procedido a la lectura de manuales y de informes elaborados sobre inteligencia emocional, además de la visualización de videos sobre psicología positiva y métodos de intervención en un canal muy conocido de internet (*Youtube*).

¹ Chaverri, P. (2011). *Guía para preparar, realizar y reportar la entrevista de Historia de Vida a un actor comunitario clave de la Población Meta o del centro de TCU*. ULACIT. Programa de trabajo comunal universitario.

Calendario del presente trabajo

La temporalización de desarrollo de trabajo ha sido el siguiente:

10- 16 de febrero	Planteamiento metodológico
17- 23 de febrero	
24 de feb – 2 de marzo	Marco teórico conceptual
3- 9 de marzo	Diseño de entrevistas
10- 16 de marzo	Elaboración de entrevistas
17- 23 marzo	Análisis de informes y entrevistas
24- 30 de marzo	Elaboración del proyecto de intervención
31 de marzo al 6 de abril	
7- 13 de abril	
14 de abril al 29 de junio parada por fin de cuatrimestre	
1- 11 de julio fundamentación y marco teórico	
14- 30 de julio marco teórico y necesidades sociales y análisis del contexto	
1- 10 de agosto	
11-17 de agosto	
18-24 de agosto	
3 de septiembre	
	Revisión y conclusión del trabajo
5 de septiembre entrega final	

3 Fundamentación

Toda persona nace en un contexto determinado, en el cual se desarrolla afectivamente y fisiológicamente y en el que también se socializa. Por lo general, cada individuo crece en el seno familiar, en el que le transmiten las costumbres familiares y los modos de conducta que en ella se estilan. En la escuela, cada persona, establece relaciones con sus iguales y aprende también a socializarse pero de una forma, en muchos casos, diferente a la que recibe en su contexto familiar. Ambos, familia y escuela, se denominan agentes socializadores, y son los principales encargados de que la persona, en este caso niños de 6 a 12 años, adquieran unas costumbres y unas pautas de conducta determinadas para con los otros y para con ellos mismos. Como afirma Marchesi (2000), esta se desarrolla en tres ámbitos esenciales: el desarrollo de la comprensión de los demás, la comprensión de las relaciones interpersonales y la comprensión de los sistemas sociales. No es determinante el haber nacido en un ambiente humilde para que la socialización del individuo no sea la adecuada, pero sí que es determinante que los agentes socializadores principales, antes nombrados, no cumplan su función de una forma adecuada. Por eso, la finalidad de este proyecto es la de implantar un proyecto basado en la prevención, para dotar al individuo de las herramientas y de las habilidades necesarias para afrontar tanto las situaciones que van a acontecer en su entorno, como las que van a ocurrir dentro de sí mismo, en su yo personal. Para la fundamentación de este trabajo, me he basado en los resultados vertidos de una pseudoinvestigación o mini-investigación (no pretendo colocarme una medalla que no me corresponde) que realicé de forma inicial a tres mujeres jóvenes² cuya infancia infeliz les ha llevado a transitar por un camino de rosas y espinas a nivel emocional y personal hasta hoy en día. Mi finalidad con este proyecto es la de evitar que se den estas situaciones, evitar que las personas crezcan y se desarrollen con inestabilidades, tanto propias como del entorno, que por no haber sabido manejarlas, les han atormentado parte, gran parte o toda su vida.

Hoy en día está muy de moda todo lo relacionado sobre la inteligencia emocional. Al comenzar con el proyecto lo comenté con una amiga, que es madre, y me dijo: ¡Ah, sí, todo el rollo ese de la inteligencia emocional! Y la verdad que pensé: ¡Madre mía qué desastre..!, la verdad que no pude evitar el decirle que es un tema más importante y serio de lo que a la gente le parece. Por eso pensé que sería buena idea el realizar actividades pero realizadas de

² Tuve problemas con el resto de chicas y me fue imposible el poder realizar más entrevistas y contar con más datos.

una forma adecuada y progresiva. Aunque se avance de una forma más pausada, lo importante es “avanzar”.

A continuación, voy a detallar el marco teórico de referencia, las necesidades sociales que he detectado y el porqué de la pertinencia de este proyecto.

3.1 Marco teórico de referencia.

En este apartado se expone el marco teórico a partir del cual el proyecto ha sido diseñado. Aspectos como el desarrollo cognitivo de la persona en la etapa comprendida entre los 6 y 12 años, el concepto de inteligencia emocional, psicología positiva y todo lo relacionado con los estilos de autoridad, quedan reflejados en este apartado y han servido de sustento para poder perfilar todas las actividades incluidas.

3.1.1 Etapas de desarrollo cognitivo

A continuación expongo las que tienen relación con la población diana del proyecto, que como definió Piaget (Mendoza, 2006), son:

Estadio preoperacional: de 6 a 7 años, conocido como la etapa del pensamiento y del lenguaje, el sujeto imita modelos de conducta, juegos simbólicos, imágenes...

Entre los 5 y los 8 años la amistad es concebida como una ayuda y el apoyo unidireccional entre iguales.

Entre los 6 y los 9 años, la autoridad se concibe como una consecuencia del mayor poder físico y social de quien la ostenta -adulto y/o compañero-. También se concibe como un intercambio y con carácter de reciprocidad.

Estadio de las operaciones concretas: de 7 a 11 años. Los procesos de razonamiento se vuelven lógicos pudiendo aplicarlos a hechos reales o ficticios. Se produce un ordenamiento mental de conjuntos y se diferencian los conceptos de espacio, tiempo y velocidad.

A los 7 u 8 años, aparece la ambivalencia emocional que implica que el niño aprende a distinguir que determinadas situaciones producen sentimientos positivos o negativos, es un

proceso complejo, pero se puede conseguir. Pero este reconocimiento no implica que se puedan controlar y reconducir ya que pueden resultar perturbadoras. Como afirma Marchesi (2000), a los seis años de edad, son capaces de no expresar lo que internamente sienten. Pueden ocultar sentimientos modificando la expresión conductual externa.

A partir de los 8 años la amistad se caracteriza por la reciprocidad. Aparecen aspectos como el afecto, la confianza, la preocupación y la consideración de cada parte hacia la otra. La amistad permanece mientras existe esa reciprocidad y puede desaparecer como consecuencia de discusiones y desencuentros.

Durante estas etapas el niño desarrollará su autoconcepto y su autoestima, a partir de sus capacidades afectivas y de la construcción de su propia identidad, identificándose con un grupo, con su género, con su entorno...etc.

A partir de los 9-10 años la autoridad empieza a depender no de la capacidad para imponerse física o socialmente, sino de cualidades personales como el conocimiento de un asunto concreto, la capacidad de liderazgo o el haber sido elegido por los demás para una determinada función. La autoridad adquiere un poder relativo y restringido de carácter más convincente y complejo.

La resolución de los conflictos de forma adecuada por parte del niño/ a constituye un indicativo de la competencia social que manifiestan en relación con otros niños. Así como a los 9 años comienza a definirse la estratificación social.

A los 10 años, se produce una evolución en la comprensión de las emociones y pensamientos de los demás.

Estadio de las operaciones formales: de los 11 en adelante, se caracteriza por la adquisición de la capacidad de abstracción de conceptos que permite el pensamiento lógico y deductivo; se produce un desarrollo de la personalidad y de los conceptos morales. Comienzan a aparecer sentimientos de amor.

A lo largo de estos seis años, los sentimientos se van haciendo más presentes en el niño, aparece el grupo de iguales y la figura de apego, tan arraigada a la familia, se modifica.

3.1.2 Estilos educativos:

Otro concepto a tener en cuenta es el estilo educativo al que está siendo sometido el niño. Existen cuatro y estas son sus características principales:



Fuente: *familiaria* en <http://efamiliaria.blogspot.com.es/2013/02/volar-cometas-estilos-educativos.html> visitado el día 16 de agosto de 2014

El estilo educativo es determinante para el desarrollo del menor, así como, para el fomento de la comprensión de sus necesidades. El que mejor se adapta a las necesidades del niño es el **estilo democrático**, el cual potencia sus capacidades ejerciendo un *feedback* adecuado y se les ayuda a solucionar o minimizar sus debilidades. No se le presiona ni se le obliga de forma autoritaria, es un estilo que fomenta la comprensión y la ayuda. Posee una alta exigencia pero a la vez es afectuoso. Todo lo contrario que el **estilo autoritario**, que es exigente, pero poco afectuoso, también es una autoridad basada en los castigos, en el lenguaje negativo y donde no predomina la amistad si no el respeto a la fuerza. El **estilo permisivo** es poco exigente y poco afectuoso, se caracteriza por una alta permisividad, no se está atento a las necesidades del niño relegando la educación en otros. Y por último, **estilo sobreprotector**, que es muy afectuoso pero con una baja exigencia. Esto también es negativo porque se tiende a hacer las cosas por el niño, a pensar por él, a actuar por él, coartando la libertad del menor.

3.1.3 Salud emocional

La OMS definió en 1947 el término de salud como: *“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad”*; como indica el profesor Sergio Aguilar Gaxiola³, en su exposición para la *University of California Televisión* (UCTV); de esta definición se extrae que el bienestar mental es parte del proceso para conseguir una salud óptima.

También afirma que la salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad, *“es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias habilidades, puede lidiar con el estrés normal de la vida diaria, puede trabajar productivamente y lucrativamente y es capaz de hacer contribuciones a su comunidad”*(Aguilar, 2010).

Estas son las características y habilidades de una persona que goza de bienestar mental, pilar fundamental para el bienestar del individuo y de la comunidad. De este modo, una persona que goza de bienestar mental, lo compartirá y lo promocionará con la comunidad que lo rodea, dando lugar a un ambiente saludable de felicidad y bienestar.

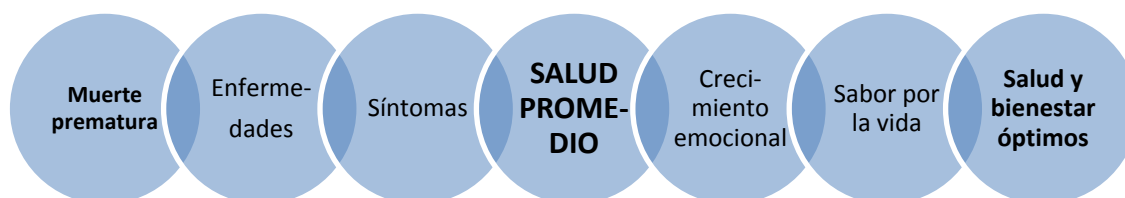
Existe una tendencia en la sociedad a maximizar la enfermedad y no dar importancia al estado de bienestar en salud, según el profesor Aguilar (2010), deberíamos de minimizar las debilidades y potenciar las fortalezas en salud de las que disponemos. Las fortalezas en salud son definidas como: *“cualquier factor o recurso que mejore la habilidad de los individuos, las comunidades y las poblaciones para mantener y preservar la salud y el bienestar”*. Pueden funcionar a nivel individual, familiar y comunitario como un factor protector ante las tensiones de la vida.

El camino que existe entre la enfermedad y el bienestar, lo denomina *Continuum*⁴ del bienestar. Es una herramienta que nos permite diferenciar entre el modelo de salud médico y bienestar emocional. Incluye prevención, comportamientos, enfermedades y punto neutral.

³ Profesor de Medicina Interna, del Sistema de Salud de la Universidad de California, Davis.

⁴ Entidad física como un campo o un medio continuo. Wikipedia en <http://es.wikipedia.org/wiki/Continuum>. Visitado el 2 de julio de 2014.

Esquema del Continuum del bienestar⁵



En este esquema se aprecian los subprocesos por los que una persona transita en el proceso de salud- enfermedad. Una característica del *Continuum del bienestar* es que se puede pasar de un extremo al otro en cualquier momento, de esta forma, el gozar de una buena salud en su concepto global, como ya he definido antes, no nos garantiza que esta sea permanente, sino que podemos comenzar el tránsito por todos los subprocesos, pasando por los síntomas y la enfermedad, hasta llegar al de muerte prematura. En cada subproceso del continuum están incluidos los factores psicológicos, físicos y sociales de la persona. Como se observa, uno de los procesos que proveen de una salud y bienestar óptimos es el de **crecimiento emocional**, que es el objetivo principal sobre el que se va a trabajar con el presente proyecto.

3.1.4 Inteligencia emocional- Crecimiento emocional

En 1983, Howard Gardner fue el primero en hablar en término de inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal, en su teoría de las inteligencias múltiples. En 1995, Daniel Goleman definió el término inteligencia emocional como *“la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones”*. El saber reconocer y gestionar bien nuestras

⁵ Este esquema es de elaboración propia y está realizada inspirándome en un video del Profesor Sergio Aguilar en [University of California Television (UCTV)] <http://www.uctv.tv/speakers/Sergio-Aguilar-Gaxiola-101219> que tiene por título *“La Buena salud empieza con la Salud Mental”*, visitado el 2 de Agosto de 2014.

emociones y las de los demás desde edades tempranas, otorga mayores posibilidades de éxito y desarrollo personal. (Segovia en Bisquerra, 2012).

3.1.5 Concepto de Emoción

“Reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales”. (Mora en Bisquerra, 2012).

Las emociones son una reacción refleja e involuntaria de nuestro organismo ante estímulos externos o internos (nuestra memoria por ejemplo).

El ser humano, al ser un ser social, está continuamente interactuando con el medio y con los demás actores que lo componen, está continuamente recibiendo estímulos y por consecuencia, está emitiendo emociones en respuesta a dichos estímulos. Unas veces, estos son para bien, pero otras no. De ahí que sea importante, el conocer esas respuestas reflejas del organismo llamadas emociones y el saber gestionarlas, controlarlas; puesto que se pueden controlar, pero para ello se necesita entrenamiento y sobre todo conocimiento.

Desde el trabajo social es importante el trabajar en este aspecto como medio socializador del individuo en su comunidad, ya que el ser humano está interactuando y socializándose continuamente, además de que una mala gestión de las emociones puede dar lugar una mala gestión en su vida y en su conducta para con ella.

3.1.6 Educación emocional

Educación emocional o socioemocional como un proceso de aprendizaje educativo y preventivo cuya finalidad es el desarrollar las competencias socioemocionales. Posee un sentido más amplio que el de educación. Va más allá de la mera alfabetización para trabajar sobre facultades intelectuales, emocionales, sociales y morales.

El concepto de aprendizaje social y emocional (ASE) engloba aspectos como aprender a manejar las emociones, cuidar de los demás, tener relaciones positivas, evitar comportamientos negativos y el tomar buenas decisiones. (Pérez- González en Bisquerra, 2012).

¿Por qué es importante la educación emocional? Porque las emociones van a estar sugestionando nuestra vida para siempre y de este aprendizaje depende el que sea para bien o

para mal. Cada persona somos única e inimitable y nuestro contexto es único e inigualable, por lo que de nosotros depende el que tome una dirección u otra. ¿Por qué realizarlo a edades tempranas?, siempre se está a tiempo de aprender pero, de pequeños, la plasticidad del cerebro es mayor y la adquisición de conocimiento se realiza de una forma más rápida y fácil. También para prevenir que no se den problemas derivados de una mala gestión emocional.

3.1.7 Psicología positiva

Un concepto a tener en cuenta es el de psicología positiva (extraído por el doctor Aguilar Gaxiola, 2010, de Lyubomirsky, King & Diener, 2005), la cual defiende el afrontar las situaciones de la vida diaria de una forma positiva, detectando las soluciones posibles ante los problemas, siendo capaz de detectar las fortalezas de que disponemos, sabiendo minimizar las debilidades que nos invaden y nos impiden el progreso. Una de las características que definen la psicología positiva y que va en correlación con la fundamentación de este proyecto es *“que la buena vida puede ser enseñada y/o aprendida”*

3.1.8 El proceso de enseñanza-aprendizaje.

La meta de la acción educadora es lograr el mayor grado posible de autonomía moral, social e intelectual, es decir, la AUTOGESTIÓN.

En la escuela se debe promover el aprendizaje cooperativo, basado en tareas conjuntas, con objetivos y recompensas compartidos, lo que permite la ayuda mutua, la solidaridad y el gusto por la cooperación entre los participantes, extensible a otros contextos. Las personas deben respetarse y preocuparse las unas por las otras (Marchesi, 2000).

3.1.9 El modelo de trabajo en red en trabajo social

El modelo de trabajo que se empleará será el trabajo en red. A través del cual se realiza una intervención de forma conjunta con todos los agentes sociales que intervienen en la interacción social de los individuos que conforman la red. Así mismo, a nivel profesional, se contará con un equipo multidisciplinar compuesto por un trabajador social, dos profesores (uno de ellos de actividades deportivas) y un animador sociocultural.

La red es necesaria porque los recursos disponibles son escasos y limitados, porque aunando las fuerzas de los integrantes de la red, se consigue un impacto mayor en los componentes de la red y porque sus necesidades no pueden ser satisfechas por una rama profesional

solamente, sino que las características de su problemática implican otros aspectos que abarcan a otras disciplinas profesionales.

Las redes sociales pueden ser:

Primarias: son las relaciones más próximas que la persona establece. Estamos hablando de familia, amigos, vecinos.... Se compone de relaciones informales, muy cercanas al individuo.

Secundarias: son relaciones más lejanas al individuo que forman parte de su vida cotidiana pero que carecen de proximidad. Relaciones laborales, grupos de ocio y tiempo libre...

Institucionales: de trato directo pero de relación distante. Son organizaciones creadas para suplir las necesidades de los componentes de la red que han de ser tratadas bajo un prisma profesional y específico. Ámbito educativo, sanitario,...

Como se puede observar, el contexto de cada persona está formado por el conjunto de estas tres redes sociales. Desde el trabajo social se interviene desde la red institucional y en el caso de este proyecto, además de la red institucional, se pretende el formar parte de la red secundaria de cada niño asistente a los grupos en los que el proyecto se va a implementar.

Con este sistema, se pretende el fomentar el apoyo mutuo de los usuarios. Trabajar sobre su estado emocional y relacional.

Elkaim (1989) define el Trabajo en Red Social *como el que lleva a cabo un grupo de personas, miembros de la familia, vecinos, amigos y otros, capaces de aportar una ayuda y un apoyo real y duradero a un individuo o una familia.*

Trata de fortalecer la competencia de la comunidad, resalta la interdependencia entre las personas, promueve la conexión entre personas o grupos con problemas similares, e impulsa los procesos de participación activa. Además permite la coordinación entre redes formales e informales y recursos públicos o privados.

FUNCIONES DE LA RED

- **Compañía Social.** *Realización de actividades conjuntas o simplemente estar juntos, compartir rutinas cotidianas para socializar.*
- **Apoyo Afectivo Emocional:** *Intercambios que connotan una actitud emocional positiva, clima de comprensión, simpatía, empatía, estímulo. Es poder contar con la resonancia emocional y la buena voluntad del otro.*

- **Guía cognitiva y consejos:** *Dirigidas a compartir experiencias, información personal o social, aclarar expectativas, promover modelos de rol.*
- **Regulación y control social:** *interacciones que recuerdan y refuerzan responsabilidades y roles, neutralizan las desviaciones del comportamiento que se apartan de las expectativas colectivas. Permiten una disipación de la frustración y la violencia, favorece la solución de conflictos.*
- **Ayuda material y de servicios:** *Colaboración específica sobre la base de conocimiento experto, ayuda física, financiera, servicios de salud. Etc.*
- **Ampliación de la RED:** *(acceso a nuevos contactos) la expansión de la Red puede obedecer a la necesidad de incremento y diversificación de la misma, al afianzamiento de su estructura, al incremento de la cobertura o a la integración con otra RED. (ESPOL, 2009)”.*

Las redes son generadoras de capital social, que son grupos de relaciones que se establecen a raíz de alguna característica común. Es un recurso que fomenta el asociacionismo y el cooperativismo, las relaciones sociales, genera conocimiento, ayuda a la construcción de un tejido social más sólido a través de la implementación de reglas, valores y normas y se extingue ante la ausencia de relaciones sociales (ESPOL, 2009).

3.1.10 Trabajo social y prevención desde el ámbito de la salud.

En el ámbito de la salud, el trabajo social desarrolla su actividad tanto en Atención Primaria, ejercida en los centros de salud de cada distrito, como en Atención Especializada, desarrollada en centros que atienden a ámbitos más específicos como centros de día, hospitales, etc. En este caso, me voy a centrar en Atención Primaria que es desde donde se va a realizar este proyecto.

El concepto de Trabajo social en el ámbito de la salud es definido como: *“La actividad profesional que tiene por objeto la investigación de los factores psicosociales que inciden en el proceso de salud- enfermedad, así como el tratamiento de los problemas psicosociales que aparecen en relación a las situaciones de enfermedad, tanto si influyen en su desencadenamiento como si derivan de ellas”* (Ituarte, 1994).

Según *The Social Work Dictionary* (1991)⁶, el trabajo social sanitario es aquel que se lleva a cabo en centros sanitarios con los objetivos de: facilitar una buena salud, prevenir la enfermedad y ayudar a los pacientes y a sus familias a resolver los problemas sociales y psicológicos de la enfermedad.

El trabajador social en los centros de salud, tiene siete funciones principales. Estas son:

1. Asistencial, que consiste en:

- a. Orientar al paciente, asesoramiento y proporcionar la información que le sea necesaria.
- b. Información acerca de sus derechos y deberes como usuario.
- c. Información sobre las prestaciones y recursos a los que pudiera acceder, en caso de ser necesario.
- d. Colaboración en la detección de familias y usuarios en riesgo de exclusión social, ya sea por causas sociales o derivadas de la situación de enfermedad.

2. Educativa: se pretende que el usuario modifique hábitos, comportamientos y actitudes que afecten negativamente a su salud, y en consecuencia, a la comunidad.

- Realización de actividades educativas dirigidas a responsabilizar al usuario de su autocuidado.

3. Preventiva: consiste en realizar actividades, con los usuarios, encaminadas a disminuir los riesgos de enfermar y las consecuencias derivadas de la enfermedad, una vez establecida.

- Conocimiento y análisis de los factores sociales que indican en la salud de la población.
- Recepción, captación y demanda de grupos, instituciones y asociaciones de la comunidad.

4. Promocional: consiste en proporcionar los medios necesarios para mejorar la salud y así poder ejercer un mayor control sobre la misma. Actividades:

- Impulsar una mayor participación de la comunidad en programas concretos de Educación para la Salud. Se lleva a cabo en la escuela.

⁶ Citado por Iturate, A. (1994)

5. **Docente:** participando en las unidades docentes del área, aportando aspectos psicosociales y de participación comunitaria.
6. **Investigadora:** esta función, radica en explorar las causas o factores psicosociales que tienen mayor relación en el proceso de salud/ enfermedad.
7. **De Coordinación:** ejerce de enlace entre los profesionales de atención primaria y la comunidad.

De entre sus aportaciones al ámbito sanitario, encontramos:

- La comprensión de la relación entre factores psicosociales y calidad de salud de individuos, grupos y comunidades.
- Estudio, diagnóstico y tratamiento de las situaciones concretas de malestar psicosocial que han de ser tenidas en cuenta en el conjunto de la intervención sanitaria.

Como objetivos de su intervención, encontramos dos objetivos generales y varios complementarios que son:

Objetivo socio- epidemiológico: *que engloba las actividades de investigación, comprensión e interpretación de los factores psicosociales que indican en la salud de la comunidad; Análisis de los procesos sociales emergentes y de sus posibles consecuencias respecto de la salud de la población y establecimiento de estrategias de intervención psicosocial y socio-sanitaria que tiendan a potenciar los aspectos psicosociales más saludables y a disminuir los que presentan mayores riesgos para la salud.*

Objetivo clínico: *que consiste en la investigación, diagnóstico y tratamiento del individuo, a nivel individual, familiar y grupal, del padecimiento psicosocial de las personas en relación a los problemas de salud (Ituarte, 1994).*

Una de las funciones del trabajador social en el ámbito sanitario es la de trabajo social comunitario, este se desarrolla dentro de un grupo o comunidad, en el que todos comparten una característica común: vivir en el mismo distrito, pertenecer al mismo centro de salud, colegio, compartir el mismo problema en salud...etc. Pero, **¿Qué es el trabajo social comunitario (TSC)?**, *“es aquel que se desarrolla dentro de una comunidad, su característica radica en la intervención de la comunidad en su diseño e implantación.*

*Muchas veces, el TSC, se inicia por parte del profesional y otras a petición de la comunidad”. En el caso de este proyecto, la iniciativa es por parte del profesional a causa de la detección de un problema de salud de la comunidad; pero... **¿Qué es un problema de salud?** “Es la situación producida por un conjunto de factores de diversa índole que implican dificultad/ imposibilidad de disfrutar del bienestar físico, mental o social y que conlleva el riesgo de enfermar y/o de morir; el profesional, realizará un intervención psicosocial, en la cual tiene en cuenta al individuo y su contexto a la hora de intervenir.*

La población a la que atiende es la de referencia de la Zona Básica de Salud o Sector en la que el profesional desarrolla su actividad. En este caso, el proyecto será ejecutado por cada profesional de trabajo social, en su sector correspondiente, ya que lo que se pretende es que el proyecto sea estándar y aplicable en cualquier sector de las provincias españolas. Sí que habrá diferencias en las actividades propuestas por los usuarios, pero de ahí que se adapte en mayor medida a cada comunidad.

Este proyecto, al basarse en la prevención, no va a trabajar, principalmente, sobre una problemática ya establecida, si no que su finalidad es la de evitar a núcleos de población con determinadas problemáticas sociales derivadas de la carencia de salud emocional.

3.1.11 Trabajo Social Comunitario

Es aquella intervención llevada a cabo en una comunidad, por iniciativa del profesional de trabajo social o a demanda de la comunidad, en la que la comunidad es protagonista del proceso, participando activamente tanto en su diseño como su ejecución. Como protagonistas de la actividad comunitaria, se encuentran la administración local, los técnicos o profesionales y los ciudadanos.

Principios de la intervención comunitaria:

- Es un proceso de tipo global.
- Comunidad como centro del proceso.
- Comunidad puede referirse a un territorio, municipio, barrio/ distrito, reunión de pequeños municipios.

La participación de todos los protagonistas es el centro del proceso, si no, no sería trabajo social comunitario (Marchioni, 1999).

3.2 Necesidades sociales, estrategias de intervención y pertinencia del proyecto.

Con este proyecto lo que se pretende es colaborar en la tarea socioeducativa, junto con el docente escolar, para dar respuesta a las demandas sociales y educativas que la sociedad de hoy impone. Pero... ¿qué demandas nos impone la sociedad?. Hoy en día, vivimos en un ambiente donde el flujo de todo tipo de información está al alcance de cualquiera. Así, a través de las redes sociales y de *internet*, hoy en día, desde muy pequeños, los niños están acostumbrados a conocer información de todo tipo con un alto nivel de carga emocional que deben de aprender a gestionar (Pascual y Cuadrado, 2009).

En la actualidad, el consumo de antidepresivos que está demandando la sociedad, es muy elevado. Según los datos vertidos por el informe *Panorama de la salud*, España ocupa el décimo lugar de los 23 países analizados, estando por encima de la media de consumo de la Unión Europea (actualmente se encuentra en 56). En 2011, la dosis media diaria era de 65 por cada 1.000 adultos, siendo más del doble del consumo del año 2000, que se situaba en 28,2⁷.

Como he comentado antes, el flujo de información muy negativa a la que estamos acostumbrados, crea en el individuo unas emociones negativas que tiene que saber afrontar y manejar a edades muy tempranas. Por ello, es importante la educación en psicología positiva, el aprender a pensar en positivo, el aprender a afrontar las adversidades con las que nos vamos a encontrar en nuestro día a día sin que esto suponga un impedimento en nuestra vida.

Por otro lado, la sociedad de hoy como dice Zygmunt Bauman, es líquida (Bauman, 2007). Con esto quiere decir que está en continuo cambio. Nada está asegurado como lo estaba antes y tenemos que estar preparados para manejar esa inseguridad e inestabilidad y ese cambio continuo al que estamos siendo, o podemos estar algún día, sometidos.

Es importante destacar una característica de la sociedad actual basada en el “aquí y ahora” o más bien conocida como “sociedad de la inmediatez”. Se está educando a las personas a que en el momento pueden disponer de la información que quieran y de lo que quieran, cuando quieran, y esto no trae más que consecuencias negativas ya que se está creando una sociedad

⁷Huffingtonpost en: http://www.huffingtonpost.es/2013/11/21/antidepresivos-espana-consumo-decada_n_4315552.html. Extraído de <http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>. Visitado el 15 de agosto de 2014.

basada en el “mínimo esfuerzo” para conseguir lo que desean y que, en caso de no conseguirlo, crean en el individuo sentimientos de frustración y fracaso. Por eso es necesaria una educación emocional y dotar al individuo de mecanismos de afrontamiento y defensa ante estas emociones negativas.

La idea de la realización de este proyecto surgió a raíz de conocer a varias chicas que, a mi parecer, compartían un patrón común. Todas ellas, al principio, resultaban personas divertidas y felices, pero conforme fui conociéndolas, comencé a darme cuenta de que no todo el monte era orégano y que su infancia, adolescencia y adultez joven (la edad de ellas ronda de los 30 a los 34 años) había estado marcada por situaciones en las que, de haber sabido gestionar de una forma adecuada las emociones o situaciones, no habrían tenido que pasar por tanto duelo personal; porque a fin de cuentas, en esta aventura llamada vida estamos solos. Ya sé que desde la perspectiva del trabajo social esta idea resulta errónea pero, sí que es cierto que desde esta profesión solo podemos actuar en caso de que desde el ámbito institucional esas situaciones se detecten o sea la familia la que de la voz de alarma o el propio individuo afectado.

Realicé una serie de entrevistas biográficas a cada una (tuve bastantes dificultades y al final mi muestra se redujo considerablemente) y de ahí, elaboré una serie de variables basándome en Sampson y Laub (1993), (en Corbetta, 2010) que detecté comunes a todas. Los resultados de mi investigación fueron:

Los resultados de las entrevistas biográficas realizadas a tres mujeres de entre 30 y 34 años de edad, afirman que en cuanto a las variables estructurales como poder adquisitivo y disgregación familiar, las tres cuentan con ambos factores negativos, en cuanto a falta de recursos económicos y de una familia nuclear idónea se refiere.

Haciendo alusión a las variables procesales, una mala experiencia en las relaciones familiares en la infancia ha condicionado sus relaciones en la edad adulta. Propiciando que la mala relación vivida entre sus padres, haya provocado conductas repetitivas en su vida, no siendo consciente de ello, aunque en algunos casos la usuaria llega a ser consciente pero no se puede llegar a controlar.

En cuanto a las relaciones con sus amistades, estas situaciones no han afectado para nada en dos de los casos, aunque en uno sí que ha sido vinculante pero por problemas psicológicos desatendidos por los progenitores. En cuanto a su situación emocional personal, las tres

afirman haberse sentido y sentirse a veces muy mal, predominando las emociones de carácter negativo: tristeza, melancolía, odio, ira y malestar.

Aunque Corbetta (2010) afirma que las variables estructurales no son definitivas a la hora de determinar las causas de desigualdad en el usuario, sino que son las variables procesales; los resultados de este estudio no coinciden ni con esta opinión, ni sinceramente con la mía. Este resultado se puede deber a que la muestra es extremadamente pequeña.

Lo que sí que puedo afirmar, es que de haber tenido conocimiento de cómo manejar las situaciones y de cómo haber gestionado sus emociones en cuanto a los hechos que estaban aconteciendo a su alrededor, parte de este sufrimiento personal se hubiera evitado. Sentimientos de tristeza, ira, violencia, se hubieran gestionado de diferente manera.

También se puede corroborar que la desigualdad en recursos afectivos y económicos, propicia problemas en la vida del usuario incrementando, aún más, grado de desigualdad en la persona.

Por ello, considero necesario que la educación emocional es necesaria desde edades tempranas y que la implantación de este proyecto, sería de gran utilidad para incidir sobre esta problemática.

Por otro lado, existen resultados ya observables de la aplicación de programas de inteligencia emocional en otros países como EE.UU. y en España en los centros de enseñanza SEK. Nieves Segovia (Segovia en Bisquerra, 2012), afirma haber obtenido buenos resultados al haber aplicado el programa de inteligencia social y emocional en los centros de enseñanza SEK, definiéndolos como: *“reducción de conflictos, un aumento de la empatía, más solidaridad y cooperación, una mejora de la lectura, escritura y matemáticas, mayor implicación de toda la comunidad escolar en el desarrollo de la competencia social y emocional y familias sensibilizadas en la importancia del aprendizaje y gestión de las emociones”*.

También, Eduard Punset, en el prólogo que hace para la edición de cuadernos FAROS (Bisquerra, 2012), hace hincapié en la necesidad urgente de impartir enseñanza sobre aprendizaje social y emocional. Afirma que uno de cada tres niños que se encuentra cursando primaria no consigue adaptarse, y que esto supone un gran problema dado que la escuela es el único lugar donde puede socializarse. Concluye la idea afirmando que el niño al no encajar

socialmente y con su autoestima por los suelos, *“regresa fácilmente a los ritos arcaicos de la especie como la violencia, la pelea o las drogas”*.

Ultima su discurso exponiendo que la educación emocional es la mejor manera de evitar colapsos en las prestaciones sociales y en el sistema sanitario, además de fomentar el altruismo entre los ciudadanos y reducir los niveles de violencia en la sociedad.

Como dice el refrán *“más vale prevenir que curar”* y desde luego que apuesto por la prevención como una práctica de obligado cumplimiento para evitar futuras situaciones de vulnerabilidad social. Además, sé que desde los organismos financiadores, se está apostando mucho por la prevención. De ahí que la pertinencia de este trabajo es evidente.

4 Diseño del proyecto de intervención

“Reconozcamos que no puede haber salud sin la salud mental”

Ban Ki-moon; Secretario General de la ONU; 10 de octubre de 2008

Afirmación que realizada por Ban Ki-moon, en la reunión que mantuvieron los secretarios de salud de varios estados miembro de la Organización de las Naciones Unidas; donde también afirmó: *“La salud mental es primordial para el bienestar personal, las relaciones familiares y la habilidad de las personas para contribuir a la sociedad”*.

El ser humano nace en sociedad, crece en sociedad, vive en sociedad y muere en sociedad. Estamos en un momento en el que se nos exige desde bien pequeños el tener unas facultades de las que carecemos para poder procesar toda la información que estamos recibiendo a diario continuamente.

Desde el trabajo social surge esta propuesta de prevención en edad infantil, fomentando el aprendizaje socioemocional como un aprendizaje que de aquí a unos años ha de ser impartido de forma transversal a la alfabetización y al aprendizaje cultural. La finalidad de este proyecto es la de proporcionar una herramienta para profesionales de trabajo social y personal docente de las escuelas, para trabajar en el aula y junto con la comunidad a la que pertenecen.

Es un proyecto estándar que será modificado y adaptado a demanda de la comunidad y de los profesionales que vayan a intervenir en su ejecución (siempre con tendencia benevolente).

A lo largo del presente trabajo se expone el respaldo institucional con el que cuenta, el ámbito territorial en el que se va a llevar a cabo, la delimitación temporal, los objetivos: general y específicos, las actividades que lo componen y las conclusiones generadas.

4.1 Marco institucional, ámbito territorial de actuación y delimitación temporal.

4.1.1 Marco institucional

El proyecto se enmarca dentro del **II Plan Estratégico Nacional de Infancia y Adolescencia 2013- 2016**, más concretamente a colación del objetivo número 7, que es: ***Promover acciones para alcanzar el máximo desarrollo de los derechos de la salud de la infancia y la adolescencia, desde la promoción de la salud hasta la rehabilitación, dando prioridad a las poblaciones más vulnerables.***

Este Plan se diseña a consecuencia de La Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud, que considera la perspectiva de reconocer los determinantes de salud que actúan en cada etapa del desarrollo evolutivo (etapa prenatal, infancia, adolescencia, juventud, edad adulta y ancianidad) considerando el potenciar en cada una de las etapas la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y favoreciendo un acceso adecuado a los servicios sanitarios y sociales, siempre dando prioridad a los grupos más vulnerables y desfavorecidos. La finalidad de estas actuaciones es la de obtener resultados favorables en la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población en todas las edades. Así mismo, en la estrategia se especifican las siguientes recomendaciones que a nosotros nos atañen:

- *Desarrollar la colaboración de los sistemas sanitario y social con el sistema educativo, implicando a las familias y al profesorado en el diseño, realización, seguimiento y evaluación de intervenciones de promoción de la salud en la infancia y adolescencia.*
- *Fomentar la participación de niños, niñas y adolescentes, su desarrollo y capacidad de decisión en las acciones dirigidas a conocer su salud, necesidades y problemas, y a la hora de planificar, implementar y evaluar su atención.*

También considera, la recomendación nº 49 para España del Comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas (CDN) en la que se formulan recomendaciones acerca de la salud mental infantil recomendándole al Estado español que formule una política nacional de salud mental infantil debido al gran aumento de trastornos emocionales y psicológicos; haciendo especial hincapié en la promoción del bienestar emocional del niño. El comité se muestra alarmado

por el gran número de niños que son tratados con psico-estimulantes al estar diagnosticados con TDAH.

4.1.2 Ámbito territorial de actuación

El proyecto está diseñado para realizarse en todo el ámbito geográfico del territorio español, pero en este caso, se llevará a cabo en la ciudad de Zaragoza.

Zaragoza es la capital de la Comunidad Autónoma de Aragón, es la quinta ciudad española más poblada de España. Cuenta con una población de 682.004 habitantes (INE, 2013). Situada al noreste del país, cuenta con una situación privilegiada al estar a mitad de camino entre Madrid, Barcelona, Bilbao y Toulouse, ciudades con una alta actividad comercial.

El colegio del Salvador es un centro de titularidad de la Compañía de Jesús: Jesuitas. Está situado en la calle Padre Arrupe, 13, 50009 que pertenece al Barrio Romareda, que a su vez se encuentra en el distrito Universidad. Se encuentra situado físicamente a la izquierda del Hospital Miguel Servet, también denominado Casa Grande por sus grandes dimensiones. El teléfono es: 976353400 y el email: colegio@jesuitaszaragoza.es.

Es un colegio privado- concertado de carácter religioso cuya inauguración data del año 1556.

De ideología cristiana, inculca los valores de la fe, el cristianismo y la solidaridad.

La ejecución de este proyecto en el colegio no es fortuita. Basándome en la teoría de las variables procesales y estructurales que ya he citado con anterioridad, el tener una buena posición económica o vivir en un barrio de burguesía alta, no es vinculante para que según las variables procesales, debido a sucesos ajenos a las variables estructurales como relación con los padres, relación de los padres entre ellos, problemas laborales y en la escuela entre otros, la implementación de este proyecto basado en la educación emocional, sea innecesaria.

La gestión de las emociones y el cómo nos sentimos, como ya he comentado con anterioridad, no depende de variables estructurales, así que este proyecto es aplicable, tanto en centros con alumnos pertenecientes a familias con alto poder adquisitivo, como en centros situados en barrios marginales (pudiendo ser en estos lugares, donde se aprecien menos carencias emotivas, puesto que no es vinculante el poder adquisitivo con una buena educación emocional por parte de los progenitores).

4.1.3 Delimitación temporal

El programa constará de 11 sesiones que podrán realizarse el día de la semana que la profesional de cada distrito convenga tanto con el personal docente de los centros educativos, en el caso de las sesiones llevadas a cabo en el aula, como los acordados con los progenitores de los alumnos, en las sesiones fuera del horario escolar. Siempre respetando las festividades del calendario escolar en cada comunidad autónoma donde se aplique.

Las sesiones tendrán una duración de una hora, distribuyéndose en treinta minutos de sesión didáctica, cinco minutos de descanso y veinticinco minutos de juegos didácticos.

La duración total del proyecto se recomienda que sea de dos a tres meses aproximadamente (dependiendo del intervalo de las sesiones), no dejando más de quince días de descanso entre una sesión y otra, puesto que el efecto de lo aprendido se perdería con mayor facilidad.

El contenido de las sesiones tiene una secuencia lógica para ir creando un ambiente seguro y positivo. Dejando para el final de cada sesión una actividad lúdica para evitar que el alumno se sature. También, porque se sigue la recomendación de especialistas en la materia de hacer sesiones didácticas de 20 minutos aproximadamente, alargándolas en esta ocasión con una actividad de ocio (contando con un descanso de 5 minutos entre ambas actividades).

En cuanto a la sesión de evaluación, se invita a que se realice de quince días a un mes después de la última sesión, para que los resultados sean más fiables y así poder comprobar los conocimientos que han perdurado en el tiempo.

En el caso que expongo la duración es de octubre a diciembre dejando una sesión en enero, después de las vacaciones, para la evaluación de los resultados. Las sesiones se realizarán a razón de una por semana, los viernes por la mañana de 11 a 12 y las sesiones de la tarde se realizarán de 17 a 18 horas.

Al ser un proyecto con actividades de tipo comunitario, el profesional estará abierto a todo tipo de sugerencias por parte de la comunidad que intervenga en el proyecto.

Cronograma de actividades

Sesiones	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
Sesión 1	3 Ficha social, red social			
Sesión 2	10 Conciencia emocional			
Sesión 3	17 ¿Quién es responsable de mis sentimientos?			
Sesión 4	24 Asertividad			
Sesión 5	31 Autoestima			
		7 El conflicto		
Sesión 6		14 ¿Vamos a relajarnos!		
Sesión 7		21 Pirámide alimenticia. ¿Qué comemos y cuándo?		
Sesión 8		5 ¡Al agua patos!		
Sesión 9			12 ¡Al agua patos!	
Sesión 11				9 Evaluación

Constará de 11 sesiones de las cuales la primera será para conocer la red social de cada usuario y la última será de evaluación de los usuarios de la actividad realizada. El resto, 9 sesiones, se distribuirán en 2 módulos: salud emocional y actividades de alimentación y deporte.

Para la elaboración de las actividades, exceptuando las de tipo deportivo, me he basado en los manuales: Bisquerra, R. (Coord.) et al. (2012) *¿Cómo educar las emociones?: La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu; y Cuadrado, M. y Ferris, V. (coord). (2009). *Educación emocional: Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria* (4ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer España S.A.

4.2 Objetivos generales y/o específicos del proyecto.

4.2.1 Objetivo general

Promocionar el bienestar emocional de la población infanto- juvenil, de entre 6 y 12 años, mediante el aprendizaje de conocimientos y habilidades específicos para fomentar sus activos en salud mental de que disponen y así proporcionar resultados beneficiosos y óptimos en su salud, bienestar emocional y calidad vida, evitando futuras situaciones de vulnerabilidad social.

4.2.2 Objetivos específicos

- 1. Conocer el contexto social en el que el menor se desenvuelve diariamente, y ocasionalmente, para establecer los determinantes socio-culturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan síntomas de malestar del niño.*
- 2. Educar las emociones a través de actividades grupales socio-educativas, enfocadas a la adquisición de conocimiento, dotando al menor de herramientas para gestionar y reconocer sus emociones y las de los demás, lo que le proporcionará, desarrollo personal y mayores posibilidades de éxito en su vida personal.*
- 3. Conocer y enseñar a utilizar los activos para la salud emocional de que disponen en el entorno.*
- 4. Crear un espacio para la actividad deportiva y la educación alimentaria como medida de prevención para una salud óptima inculcando los valores de una vida saludable a través de una alimentación sana y una actividad deportiva diaria.*

4.3 Actuaciones y actividades a desarrollar.

Objetivo específico 1

Conocer el contexto social en el que el menor se desenvuelve diariamente, y ocasionalmente, para establecer los determinantes socio-culturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan síntomas de malestar del niño.

Actividades

Sesión 1: Ficha social y diseño de la Red social

a. Rellenar ficha de seguimiento individual.

Se le hará entrega a cada alumno de una ficha de seguimiento psico-educativa para que pongan su nombre en ella, su fecha de nacimiento, curso y clase (en el caso de los niños de 6 y 7 años, con solo rellenar el nombre será suficiente). De esta forma, el profesional, llevará en ella un seguimiento del alumno.

b. Realizar un esquema- dibujo de su red social.

Lo que se pretende con esta actividad es que el profesional conozca los actores sociales que intervienen en la vida de cada alumno, determinado los primarios y los secundarios. Al usuario se le solicitará que determine el tipo de relación que tiene con cada uno. La finalidad es la realización de un mapa conceptual en el que quede registrada toda la red social de cada uno para, posteriormente, realizar una interpretación del proceso relacional de cada alumno.

Por último, se procederá a la emisión del diagnóstico del estado relacional de cada alumno, pudiendo ser favorable o desfavorable, y cumplimentar el Itinerario de inserción educativo-emocional. Este recogerá todo el plan de actuaciones a llevar a cabo con el alumno.

De 6 a 8 años

En primer lugar, se les solicitará que dibujen las relaciones primarias. Estas circunscriben a las personas con las que viven o que ven muy a menudo, siendo: padres, hermanos, abuelos, tíos, primos, vecinos y amigos con estrecha relación..., incluyéndose a ellos mismos.

Posteriormente, se les indicará que dibujen las relaciones secundarias que incluirán las relaciones sociales no tan estrechas como pueden ser: vecinos, amigos del colegio, del parque, del lugar de vacaciones y de actividades extraescolares, entre otros.

De 9 a 12 años

Se les solicitará que realicen un esquema colocando su nombre en el centro del folio y, escribiendo el nombre de las personas que les rodean, incluyendo familia, amigos, vecinos (relaciones primarias y secundarias) a su alrededor, tomando como variables, el tipo de relación, próxima o lejana, que tengan con ellos (se expresará colocando el nombre de la persona más cerca- relación más estrecha- o más lejos- relación más lejana- de la ubicación de su nombre) y lo significativas que sean esas relaciones para ellos (coloreando el nombre de las personas más significativas en azul y en verde las que menos).

Para observar la densidad de la red, el profesional estimulará a los niños con preguntas del tipo: *¿Y en casa con quién vives?, ¿Ves mucho a tus abuelos?, ¿Juegas con tus hermanos, primos, amigos, vecinos?, ¿Cada cuánto los ves?* También se les solicitará que agrupen a las personas que han nombrado según el tipo de relación que lo vinculen a él: parentesco, colegio, vecindad,...etc. (En los niños de 6 años, no se les pedirá este apartado al carecer de la capacidad de agrupar conjuntos como ya he expuesto en la fundamentación)

Para observar la reciprocidad entre esas relaciones: *¿Dirías que eres importante para ellas/os?*

Posteriormente, se realizará un análisis estructural y de las funciones de cada nodo en la red social de cada niño. Para ello, se les preguntará: *¿Papá y mamá están mucho en casa o no, o cual de los dos está más? , en caso de ver mucho a sus abuelos, ¿Vas a verlos a su casa con tus papás, o vienen ellos a tu casa?, ¿Juegas con tu hermano?, ¿Te riñen en casa?, ¿Quién te riñe más?, ¿Por qué?*

Y finalmente, en grupo, se instará a algunos alumnos a que pongan en común su red social, siendo el profesional el que estimule el diálogo, emitiendo preguntas abiertas y cerradas del tipo:

La finalidad de esta actividad es la de determinar la red social del menor para determinar los nodos de esas relaciones, el tipo de relaciones que tienen, si son felices, de ocio, negativas... (Aunque pueda parecer un poco pronto, algunos de estos signos ya son observables).

Se les hará saber a los usuarios, que deberán de acudir a las sesiones con ropa deportiva, ya que los últimos 25 minutos de la sesión, serán dedicados a actividades deportivas.

Objetivo específico 2

Educar las emociones a través de actividades grupales socio-educativas, enfocadas a la adquisición de conocimiento, dotando al menor de herramientas para gestionar y reconocer sus emociones y las de los demás, lo que le proporcionará desarrollo personal y mayores posibilidades de éxito en su vida personal.

Sesión 2: Conciencia emocional

Clases de emociones (10 minutos): En la primera parte de la sesión, se procederá a que, sentados todos en círculo (para que todos se puedan ver), cada uno vaya representando una emoción, la que sea, no tiene por qué sentirla, simplemente representarla y que el resto la identifique. Se concluirá haciendo un recuento de las emociones más comunes. Tendrán que clasificarlas en buenas o malas⁸.

Ahora me siento (5 minutos)⁹: en esta primera sesión, se les hará entrega de la ficha “*Ahora me siento*”. En esta ficha, tendrán que indicar cada día que acudan al curso cómo se sienten ese día y por qué. Esta ficha es individual y de trato confidencial, por lo que ningún otro compañero tendrá acceso a ella.

Identificar emociones (15 minutos): Se dividirá la clase en grupos de 6 integrantes y se les hará entrega de unas fichas que contendrán fotos de personas. Cada alumno deberá de identificar la emoción representada y poner en común en qué situaciones se siente dicha emoción. Se procederá a un debate en cada grupo y posteriormente, elegirán una de las fichas y la argumentación de dicha emoción para ponerlo en común a toda la clase.

Voleibol (30 minutos): se mantendrán los grupos ya elaborados en la sesión para formalizar esta actividad. Se realizará en el patio del colegio y se procederá a enseñarles el deporte del

⁸ Tipología de emociones de Goleman en Anexo 2, pág.95

⁹ Ficha “Ahora me siento” Anexo 2, pág. 96

voleibol. La finalidad de esta actividad, aparte de practicar deporte es la de fomentar el trabajo en equipo, el cooperativismo.

En cada sesión se elaborarán grupos nuevos para que todos hayan sido compañeros de todos. Se pretende evitar que se estanquen en grupos ya fijos.

Sesión 3: ¿Quién es responsable de mis sentimientos?

Ficha *Ahora me siento* (5 minutos)

¿Quién es responsable de mis sentimientos? (50 minutos): la finalidad de este ejercicio es que el usuario comprenda que los demás no son responsables de su infelicidad. Las decisiones las tomamos nosotros y hay que comenzar a ser responsables y consecuentes con nuestros actos.

1º Se divide la clase en grupos de 6 personas

2º El profesional, hace una breve explicación del concepto de decepción, de sentirse decepcionado.

3º Se les encomienda a los usuarios que escriban en una hoja¹⁰, tres sucesos en los que se hayan sentido decepcionados.

4º Se les pide que expliquen cómo se sintieron y reaccionaron antes esas situaciones: se pusieron a llorar, gritaron, se pusieron a dar golpes a la puerta, a alguien, si culparon a alguien del suceso...etc.

5º Entonces se les pide que reflexionen y piensen acerca de quién o quiénes son los culpables de su infelicidad, si ellos mismos o los demás.

6º Se le solicita a cada alumno que piense en las tres situaciones que ha expresado y que escriba las causas de su malestar, el por qué aquella situación salió mal en vez de salir bien.

¹⁰ Ficha, ¿quién es responsable de mis sentimientos?, Anexo 2 pág. 97

7° Cada alumno pondrá en común en el grupo pequeño su situación y las causas que la propiciaron y el resto de compañeros le aportarán su opinión. El docente irá pasando por los grupos, orientando el debate.

Como ejemplos se les pueden mencionar:

Ante un examen suspendido, ni el examen era difícil, ni el profesor le tenía manía, simplemente tenía que haber estudiado más.

Si no ha hecho los deberes porque no lo sabía, no culpar a los compañeros de no habérselo dicho, se tenía que haber enterado él, que también estaba con ellos en clase.

La finalidad de esta sesión es hacer ver a los alumnos que si cambian la forma de pensar y comienzan a asumir responsabilidades, su actitud frente a situaciones futuras será mejor. En esta actividad es fácil el detectar u obtener información acerca del estilo educativo de los padres. En caso de entrever algún indicador que haya de ser estudiado con más detenimiento, se comunicará al trabajador social.

Sesión 4: Asertividad

Ficha *Ahora me siento* (5 minutos)

Asertividad (30 minutos): Se va a realizar una sesión de dramatización. Se formarán grupos de cuatro personas y se les hará entrega a cada uno de una hoja con las indicaciones del papel que ha de representar. La finalidad de la sesión es que cada uno represente un estilo comunicativo distinto: asertivo, pasivo y agresivo. El resto de los compañeros, tendrá que identificar el estilo que representa cada uno.

Conceptos clave que han de quedar claros: no hay que ser pasivo ni agresivo. Hay que ser asertivo, saber escuchar y respetar las opiniones de los demás, pero tampoco dejarse vapulear. Es un acto de comprensión a niveles igualitarios entre uno mismo y el otro. Parte de la idea de que todos tenemos unos derechos y se nos deben de respetar y el resto también los tiene y por tanto, se los debemos de respetar también.

Juego de la cuerda (20 minutos): Actividad que se realizará en el patio del colegio. Se harán dos equipos. Se colocará una cuerda en el suelo y se determinará el centro de la cuerda atando un pañuelo. El árbitro se colocará allí. A cada lado del árbitro, se posicionarán ambos grupos. Cuando dé la señal, los dos grupos deberán de aunar sus fuerzas para conseguir que el pañuelo entre en la zona que les pertenece.

Con este juego se vuelve a trabajar el cooperativismo y el trabajo en equipo. Aspectos fundamentales ya que a lo largo de nuestra vida estamos en continuo contacto con personas de nuestro entorno y es bueno el haber desarrollado estas habilidades de socialización.

También es relevante el enseñar a jugar, puesto que nadie nace sabiendo.

Sesión 5: Autoestima

Ficha *Ahora me siento* (5 minutos)

La ducha (25 minutos): la práctica del masaje ayuda a potenciar el bienestar físico y mental de los niños. También es bueno para fortalecer o establecer vínculos afectivos con los demás y desarrollar una buena autoestima. La dinámica consistirá en realizar un masaje al compañero, simulando todos los componentes que intervienen en el proceso de ducharse. Dividida la clase en grupos de dos:

En primer lugar, el profesional les mostrará la forma de realizar el ejercicio, que será:

1. El agua: los dedos de las manos se mueven por todo el cuerpo simulando gotas de agua.
2. El enjabonado: hacer masajes con la palma de las manos en sentido rotativo.
3. Aclarado con agua: los dedos de las manos se mueven por todo el cuerpo como si fueran agua.
4. Secado: con las manos abiertas se va tocando el cuerpo como si fuera una toalla que lo está secando.
5. Crema corporal: con las manos abiertas, realizando movimientos en sentido ascendente y descendente, como si se estuviera extendiendo la crema hidratante.
6. El albornoz: un abrazo o autoabrazo como si se estuviera poniendo el albornoz.

Para concluir, se preguntará qué les ha parecido y si les ha gustado la sensación. Se comentará que si quieren pueden realizarlo con sus familiares o amigos.

Pensando en positivo (25 minutos): una forma de sentirnos mejor es pensar en cosas positivas. Por ello, se hará entrega a cada alumno de una cartulina de colores y se le pedirá que piense en alguna situación que le aporte un sentimiento positivo. Por ejemplo el jugar con sus hermanos el fin de semana, el ir a ver a sus abuelos...etc. Entonces, se indicará que lo escriban o dibujen para, posteriormente, ponerlo en común con el resto del grupo, y colgarlo en la pared del aula.

Una manera de pensar en positivo, es ver mensajes positivos. Con esta actividad, se enseña a pensar en situaciones positivas que reportan sentimientos y emociones de amor, alegría, amistad y diversión.

Sesión 6: El conflicto

Ficha *Ahora me siento* (5 minutos)

Dramatización (20 minutos): se elige a cuatro alumnos para que realicen una dramatización sobre una situación de conflicto. Cuatro personas entran en conflicto, siendo dos de ellas de estilo agresivo y otras dos de estilo pasivo.

Después de la dramatización, se abre un debate:

1. Identificar los comportamientos de los cuatro actores.
2. ¿Son buenos o malos?
3. ¿Son adecuados o no?
4. ¿Es bueno gritar?
5. ¿Es bueno esconderse?
6. ¿Han resuelto los actores el problema?, entonces, ¿Qué hay que hacer?

Se escriben en la pizarra todas las conclusiones a las que se ha llegado.

Se solicita a quiera que explique situaciones en las que se ha visto como en la dramatización.

A nivel individual se les solicita que rellenen el cuestionario *¡La fuerza de la ira!*¹¹

¹¹ Ficha "La fuerza de la ira", Anexo 2, pág. 98

Pista americana (30 minutos): actividad que tendrá lugar en la plaza más cercana al centro educativo y que contará con la participación y preparación de voluntarios de la comunidad. Compuesta por cinco pruebas (elegidas por los alumnos y voluntarios de la comunidad en la sesión anterior). Se desarrollará en primer lugar de forma individual y luego por equipos. En esta actividad, se observarán aspectos como el grado de competitividad, esfuerzo, compañerismo, capacidad de trabajar en equipo, asertividad y liderazgo.

Para fomentar la iniciativa del niño se hará un listado con los tiempos realizados por cada uno. También es bueno someter a una ligera presión para que se esfuercen más y den más de sí de lo que realmente piensan.

Objetivo específico 3

Conocer y enseñar a utilizar los activos para la salud emocional de que disponen en el entorno.

Actividades

Sesión 7: ¡Vamos a relajarnos!

Ficha *Ahora me siento* (5 minutos)

Esta sesión se desarrollará con familiares o personas del entorno de los alumnos que quieran acudir a la actividad. Al ser de tipo abierto, se realizará el viernes por la tarde en vez de por la mañana (como acordaron con la trabajadora social en la reunión informativa que hizo del proyecto) en el parque del distrito. Los asistentes deberán de acudir con ropa deportiva y cómoda.

En primer lugar se procederá a realizar una Yincana para, posteriormente, hacer un ejercicio de relajación.

Yincana (20 minutos): se dividirán en equipos de 10 personas. La Yincana se habrá preparado entre todos los asistentes. Con esta actividad se pretende reforzar los lazos relacionales entre los integrantes de la comunidad a través de un ejercicio de tipo lúdico.

Durante toda la actividad, se habrán designado dos fotógrafos para que immortalicen todo lo acontecido. Las fotografías serán expuestas en el centro de atención primaria del distrito.

Se convocará a los asistentes a otra jornada para que realicen murales a su gusto con las fotos tomadas. Los murales se expondrán en el centro de salud y en la escuela.

Relajación (30 minutos): Será favorable que el entorno sea tranquilo, que se puedan percibir los sonidos del entorno del parque, pájaros, agua...etc.

Los asistentes deberán acudir con una toalla cada uno para poder tumbarse en la hierba a realizar la actividad. La actividad se realizará con el resto de grupos que estén asistiendo al proyecto, además de la comunidad que pertenezca al distrito. Los profesionales contarán con la ayuda de la comunidad para llevar a cabo el ejercicio. Una vez tumbados y descalzos se procederá a recitar el ejercicio:

“Tumbado boca arriba, con piernas y brazos estirados lo más cómodo posible, ve respirando profundamente. Respira despacio, pero a gusto. Entonces empieza a imaginar un cielo azul maravilloso, sin una nube. Recuerda el olor y sensación del aire cuando el cielo está despejado. Recuerda lo a gusto que te sientes ante un día así, con el cantar de los pájaros, la brisa que corre.

A ese cielo dibújale en la mente un inmenso y profundo océano azul. Observa detenidamente que está en calma y que puedes oír las suaves olas. Siente la profundidad y serenidad de ese mar durante otro rato. Después a ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar añádele un bello sol amaneciendo. ¿Qué sientes?, ¿Es bonito, verdad? Disfruta de él.

Introdúcete a ti en la imagen encima de una verde hierba. Siente el frescor y relajación que te transmite y disfruta de ella otro rato.

Observa el conjunto y durante varios minutos disfruta de la serenidad que te aporta.”¹²

Se dejará que permanezcan tumbados y relajados unos diez minutos, mientras, se les irá diciendo que pueden ir levantándose pero con cuidado. A continuación, se reunirán en un grupo grande, no más de 20 personas, y comentarán si se han relajado, si no, cómo se sienten,

¹² Extraído de: http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm

cómo se han sentido, si han podido imaginar lo que se les proponía, si se lo han imaginado pero diferente, si había algún pensamiento que les venía a la mente...etc.

Objetivo específico 4

Crear un espacio para la actividad deportiva y la educación alimentaria como medida de prevención para una salud óptima inculcando los valores de una vida saludable a través de una alimentación sana y una actividad deportiva diaria.

Actividades

Sesión 8: Pirámide alimenticia; ¿Qué comemos?

- a. **Pirámide alimenticia:** Realizar la pirámide alimenticia con cuatro plantas: los alimentos que se tiene que comer todos los días en la base de la pirámide, con los que se deben de comer todos los días varias veces, en la 2ª planta, con los que se pueden comer de vez en cuando en la parte media, 3ª planta y con los que se pueden comer muy de vez en cuando situados en la punta superior de la pirámide.



Fuente: Comedera en <http://www.comedera.com/piramide-alimenticia-fue-inventada-por-extraterrestres/> visitado el 3 de agosto de 2014.

Cada alumno dibujará en una hoja la pirámide para llevársela a casa y ponerla en la nevera o en otro lugar de la cocina para que esté presente a la hora de comer cada día.

b. ¿Qué y cuándo comemos?, actividad constará de tres partes:

1. Debate en pequeño grupo de las comidas que se hacen al día y el contenido básico de las mismas.
2. Puesta en común en grupo grande.
3. En la pizarra, se expondrán todas las ideas que hayan salido y se realizará un debate.
4. Se concluirá la sesión con una explicación de los alimentos que se deben comer y la cantidad y horario recomendados de las comidas.

La conclusión a la que se tiene que llegar es a que se deben de realizar cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Cada una deberá de consistir, más o menos:

- Desayuno: Leche sola o con *colacao* y tostadas o galletas. Nada de bollería.
- Almuerzo: preferiblemente fruta o si no un bocadillo o galletas. Evitar repostería.
- Comida: Verdura, pasta, carne, pollo, pescado. Postre yogurt o fruta.
- Merienda. Fruta, galletas o bocadillo.
- Cena: algo muy ligero como algo de verdura, carne o pescado a la plancha. Y fruta, yogurt o un vaso de leche de postre.

Comer con agua y evitar beber a diario bebidas gaseosas y edulcoradas.

Evitar repostería a diario. Limitarla a una vez por semana. Considerarla como premio.

Evitar comida rápida y con muchas salsas. Considerarla como un premio.

Esta actividad se considera relevante dado que nosotros somos un conjunto de reacciones químicas y por tanto, las reacciones químicas que producen los alimentos en nuestro organismo son vinculantes a la hora del desarrollo de nuestro organismo a diario (a nivel físico y psíquico).

Es importante el tener en cuenta todas directrices y no limitarse a comprar cualquier cosa o lo más barato siempre, hay que fijarse en los componentes ya que al final lo barato económicamente acaba saliendo caro para la salud. Hecho que favorece todavía más la

desigualdad de personas desfavorecidas que al no tener recursos económicos suficientes, compran alimentos económicos de contenido más nocivo que otros de precio más elevado.

Estos alimentos suelen contener muchos conservantes para que no sean perecederos, a la carne congelada le inyectan proteína de soja para que se conserve durante más tiempo, otros productos como galletas y pastelería están hechos con aceite de coco y de palma, reconocidos como muy perjudiciales para la salud...y un sinnúmero de productos que no me voy a poner a enumerar porque no es el caso.

4.3.1.1 Sesión 9 y 10: Actividades Acuáticas

c. Actividades acuáticas:

¡Al agua patos!: esta actividad constará de dos sesiones de una hora y media en el polideportivo municipal en el que se les enseñará las nociones básicas de supervivencia en el medio acuático, como son:

1. Flotar boca arriba con manos y piernas estirados en forma de cruz, o más comúnmente denominado “hacerse el muerto”.
2. Agitar manos y piernas para conseguir flotar en el agua. Informar de las actuaciones a llevar a cabo para salir a la superficie en caso de que se caigan al agua.

4.3.1.2 Sesión 11: Evaluación del proyecto

Evaluación

La evaluación se realizará una vez transcurridos de 20 a 30 días de haber concluido el programa. Para ello se entregaran un cuestionario gracias al cual se determinará si la adquisición de conocimientos ha sido satisfactoria, considerándose favorable un resultado en torno al 40%. Se considera un proceso largo y lento y que es preferible respetar los tiempos adecuados.

En esta sesión, también se evaluará mediante un debate propiciado por el profesional.

Por último se hará entrega de la Ficha “Ahora me siento”, para que los alumnos hagan una valoración visual de cuáles han sido sus emociones a lo largo de todas las sesiones. Se les solicitará que realicen un ejercicio de reflexión, recordando las situaciones que le reportaron emociones positivas y también las negativas, incitándoles a que olviden las negativas y que tengan presentes las positivas y piensen en poder volver a sentirlas.

El desarrollo de este proyecto es progresivo. Se trabajan aspectos como la identificación de emociones en uno mismo y en los demás, el comportamiento asertivo y la identificación y resolución del conflicto como medias apropiadas para su comportamiento en sociedad.

Se trabaja la autoestima como aspecto fundamental para su buen desarrollo como ser social y para su identificación dentro de su grupo de iguales, creando así su propia identidad.

Se efectúa una actividad de relajación como técnica de relajación para aprender a manejar las situaciones de nervios y estrés.

Por último, se desarrollan actividades deportivas y de ocio para enseñarles a jugar y se efectuarán actividades de tipo comunitario para fomentar la unión de las redes sociales existentes en la comunidad.

4.4 Plan de Seguimiento Y Evaluación

Todo proyecto de intervención, ha de ser evaluado, ya sea durante o al finalizar su ejecución. La evaluación resulta de relevante importancia ya que gracias a ella, se pueden detectar fallos en el diseño, ejecución y en el resultado de la aplicación de nuestro proyecto de intervención. Por esto, nos disponemos a elaborar el diseño del seguimiento y evaluación del Proyecto:

¿Para qué evaluar un proyecto?

- Permite que los agentes involucrados expresen su opinión hacia la ejecución del proyecto.
- Promueve la información y la transparencia de los proyectos.

- Posibilita la participación de los agentes involucrados.
- Aumenta el conocimiento y la capacitación.
- Promociona la eficacia de los proyectos al permitir detectar los errores en el diseño y poder corregirlos.

¿Qué vamos a evaluar?

Evaluación del diseño: se evaluará la coherencia entre los objetivos planteados en el proyecto y el diagnóstico realizado previamente; y si los instrumentos empleados, se corresponden con los objetivos definidos.

Evaluación del proceso: Se determinará si los plazos determinados, recursos materiales/ humanos han sido los adecuados.

Evaluación de resultados: Se analizará el impacto de las actividades desarrolladas sobre la población diana del proyecto. Se estudiará si ha sido el esperado o no.

En primer lugar, se detallan los objetivos que se persiguen con la elaboración de este plan:

1. Diseñar un plan que abarque todos los aspectos a examinar de una forma global e integradora.
2. Realizar un seguimiento y una evaluación de forma bilateral, teniendo en cuenta, tanto la opinión de los usuarios como la de los profesionales.
3. Realizar un seguimiento de forma semanal y mensual durante los meses de extensión del proyecto.
4. Realizar una evaluación final, durante el mes de enero, para introducir, en caso de ser necesario, mejoras en el diseño y ejecución del proyecto.

5. Formalizar un documento en el que se detallen minuciosamente los resultados generales de la evaluación y los cambios a introducir, y puntos fuertes a destacar y potenciar.

Para realizar el Plan de Seguimiento y Evaluación, se van a determinar unos indicadores específicos para cada actividad, que a su vez está incluida en cada uno de los cuatro objetivos específicos que incluye el Proyecto.

Estos indicadores se han diseñado en base a la finalidad que se pretende conseguir, evaluando el proceso diseñado y la obtención de los resultados esperados.

No hay que olvidar, que en toda intervención social, no se puede ser rígido y estático ya que en las ciencias sociales hay muchos factores que entran en juego, uno de ellos y el más principal, es que estamos hablando de vidas humanas. Personas con una vida, un estado de ánimo y un entorno y unas circunstancias particulares que pueden dar lugar a pequeñas variaciones en la ejecución del proyecto, dotándolo de un carácter más dinámico y abierto a ligeras diversificaciones, pero sin perder la esencia fundamental que lo promueve y por la que ha sido diseñado.

Objetivo específico	Actividades	Indicadores de proceso	Indicadores de resultado
Conocer el contexto social en el que el menor se desenvuelve diariamente, y ocasionalmente, para establecer un primer esbozo de la situación del menor ante la que nos encontramos.	Rellenar ficha de seguimiento individual.	Adecuación de los contenidos de la ficha a la información que se necesita para el desarrollo del seguimiento individual. Contenido de la ficha legible y comprensible para el usuario.	Porcentaje de fichas rellenas correctamente superior al 70% Realizar un seguimiento del usuario, a través de las fichas, del 80%
	Realizar un esquema- dibujo de su red social.	Motivar al usuario a completar su red social incluyendo a redes primarias y secundarias en un 60% de los casos	Nº de esquemas- dibujos igual al 60% del número de usuarios
Educar las emociones a través de actividades estimuladoras de la adquisición de conocimiento, dotando de herramientas para solucionar y manejar los conflictos emocionales del niño.	Conciencia emocional	Nº de emociones expuestas igual al 60% Elaboración del material didáctico adecuado al número de alumnos asistentes. Dinámica de la clase adecuada para realizar todas las actividades de la sesión.	Porcentaje de participación de un 50% Grado de adquisición de conocimientos superior al 60%. Actividades realizadas conforme a las programadas superior a un 70%. % de satisfacción de los usuarios de un 80%.
	¿Quién es responsable de mis sentimientos?	Proceso de la actividad diseñado cumplido en un 80%. Explicación del docente ajustada a los requisitos cognoscitivos del usuario.	Grado de reconocimiento de responsabilidad de los actos de un 30%. Participación de un 50% en grupo grande.

		Cumplimiento de la temporalidad de la sesión ajustado a los 55 minutos de sesión.	
	Asertividad	Explicación del papel a representar entendible para el usuario en un 40%. Motivación por parte del profesional hacia el usuario adecuada en un 80%	Grado de adquisición de conocimiento de un 60% Grado de participación de un 50% Objetivos de cooperación y trabajo en equipo cumplidos en un 50%
	Autoestima	Sentimientos que expresan los usuarios al realizar la actividad, siendo un 80% positivos (encuesta dicotómica de satisfacción.(Si/no)	Realización del ejercicio en su totalidad en un 60% de los casos. Nº de cartulinas dibujadas y colocadas en la pared= Nº de niños
	El conflicto	Realización de una dramatización completa, exponiendo los papeles de los cuatro actores. Espacio adecuado para el desarrollo de la actividad de la “Pista americana”. Tener todo el material necesario para llevar a cabo la actividad.	Cumplimiento de objetivos de la actividad en un 70%. Grado de participación superior al 50%. Grado de satisfacción de la actividad mediante encuesta de un 60%.
Conocer y enseñar a utilizar los activos para la salud emocional de que disponen en el entorno.	¡Vamos a relajarnos!	Entorno elegido adecuado para la actividad de un 70%. Coordinación de la actividad satisfactoria en un 50%	Grado de participación de un 60%, siendo un 30% familiares de los usuarios. .Grado de relajación de un 30%. Grado de interacción entre todos los asistentes de un 60%.

<p>Crear un espacio para la actividad deportiva y la educación alimenticia como medida de prevención para una salud óptima inculcando los valores de una vida saludable a través de una alimentación sana y una actividad deportiva diaria.</p>	<p>Pirámide alimenticia:</p>	<p>Nº de actividades realizadas (de las programadas) por adecuación de las instalaciones.</p>	<p>Nº de alumnos que demuestran haber adquirido conocimientos en la sesión de debate de un 60%. 90% de los alumnos asistentes han de haber realizado el dibujo de la pirámide alimenticia para llevárselo a casa.</p>
	<p>¿Qué y cuándo comemos?:</p>	<p>Nº de materiales adecuados para la sesión. Contenidos explicado adecuados para la edad del receptor.</p>	<p>Asistentes a la actividad de al menos 24 de 28 alumnos. Nivel de capacitación del usuario de un 50% para los contenidos explicados.</p>
	<p>Actividades deportivas: ¡Al agua patos!</p>	<p>Desarrollo de las tareas programadas en un 80%</p>	<p>Alcance de los objetivos cumplidos de un 70%</p>

A lo largo del proceso de aplicación del proyecto, la temporalización del Plan de seguimiento y evaluación será:

Semanalmente: de forma semanal el profesional completará la ficha de *Evaluación semanal de los profesionales*.

Mensualmente: de forma mensual y presencial, se evaluará el desarrollo del proceso en ese mes y se evaluará si los aspectos a corregir determinados en la evaluación del mes anterior, en caso de haberlos, se han corregido totalmente o se han mejorado parcialmente.

En esta evaluación, los profesionales, bajo su criterio profesional, expondrán en las reuniones mensuales con el resto de profesionales los resultados obtenidos. Las reuniones se efectuarán bajo el acta: *Evaluación mensual presencial de los profesionales y usuarios*.

Final: la evaluación final se realizará de 20 a 30 días después de la última sesión del proyecto:

- Se hará un recorrido mensual, de todas las evaluaciones realizadas mes a mes.
- Se dividirá la evaluación en: resultados de contenido y resultados humanos.
- Se expondrán todas las modificaciones indicadas a lo largo del proceso, y si estas se han efectuado.
- Se determinará el grado de éxito del proyecto y si se considera eficaz, eficiente, sostenible, coherente, racional y apropiado.

Para la evaluación final, se empleará el documento: *Evaluación final del Proyecto Educando las Emociones*.

4.5 Metodología:

La metodología a emplear va a ser el trabajo en red. Se va a conocer la red social de cada alumno, diferenciándose entre primarias y secundarias, y se va a ampliar su red, creando una nueva que va a ser la formada en las sesiones didácticas que se impartan.

Todo lo actuado va a quedar recogido tanto en la ficha socioeducativa de cada usuario, como en las hojas de seguimiento de cada actividad, donde se plasmará todo lo acontecido en la sesión.

Las sesiones didácticas, van a consistir, en escuchar al docente/ profesional, pero sobre todo se pretende que el usuario participe y forme parte de ellas. Para ello, se van a realizar sesiones de dramatización, se van a entablar debates, diálogos abiertos, actividades en grupo pequeño, actividades en grupo grande, siempre fomentando la participación y la creatividad de los usuarios.

En las sesiones de “teoría”, los ejercicios se adaptarán dependiendo de la edad de los receptores, ya que existe una considerable diferencia, en cuanto a madurez cognoscitiva, entre los alumnos de 6 y 12 años. Por ello, en algunas de las sesiones, el material sociodidáctico será levemente adaptado.

Por otro lado, en las sesiones de carácter comunitario, se van a desarrollar siempre contando con la opinión de la comunidad, adecuando fecha. Lugar y tipo de actividad a sus gustos particulares.

En cuanto a la evaluación, como ya he comentado antes, cada profesional realizará una evaluación de cada sesión y una vez al mes, en reunión con el resto del equipo multidisciplinar, se pondrán en común los hechos y conclusiones a las que se haya llegado a cabo. Se realizará un acta de cada sesión de reunión del equipo profesional.

Por último, en caso de detectarse algún indicador de vulnerabilidad o de riesgo social en los usuarios, el caso será comunicado de inmediato a la trabajadora social, que hará lo que sea pertinente (trabajar si está dentro de este proyecto o si no derivar al recurso o institución necesarios, siempre orientando y asesorando al usuario o en su defecto a sus responsables.

En todo momento va a existir una coordinación entre el equipo profesional, siempre preservando la información confidencial que manejen.

4.6 Recursos materiales y humanos.

Recursos Humanos

El proyecto será llevado a cabo por un equipo multidisciplinar, compuesto por:

- 1 Trabajador/a social
- 2 Profesores/ as (uno impartirá la actividad de natación)
- 2 Animadores socioculturales

El trabajador social, además de impartir las sesiones didácticas, será el que coordine a todo el equipo profesional y el que se encargue de la organización y representación del proyecto.

De los dos profesores, uno se encargará de cooperar con el trabajador social en las sesiones prácticas, y el otro, se encargará de las sesiones en la piscina.

El cometido de los animadores socioculturales será el de refuerzo al trabajador social y al docente en las sesiones didácticas.

Este equipo está diseñado, en principio, para un curso escolar de dos aulas, contando con un total de 28 niños por aula. En caso de requerirse para más cursos se iría duplicando el personal y el presupuesto en función del número de alumnos.

Recursos materiales, técnicos y tecnológicos

Para la adecuada realización de actividades, se cuenta con los recursos materiales, técnicos, y tecnológicos que dispone el Colegio, teniendo la autorización de su directora, así como del Consejo Escolar y de la Asociación de Padres y Madres de alumnos del Centro.

Recursos materiales:

- Patio del Colegio.
- Aula de gimnasia del colegio.
- 2 Aulas.
- Mobiliario (sillas, mesas, armarios...).
- Material escolar (cuadernos, bolígrafos, fichas de las actividades, fotocopias...).

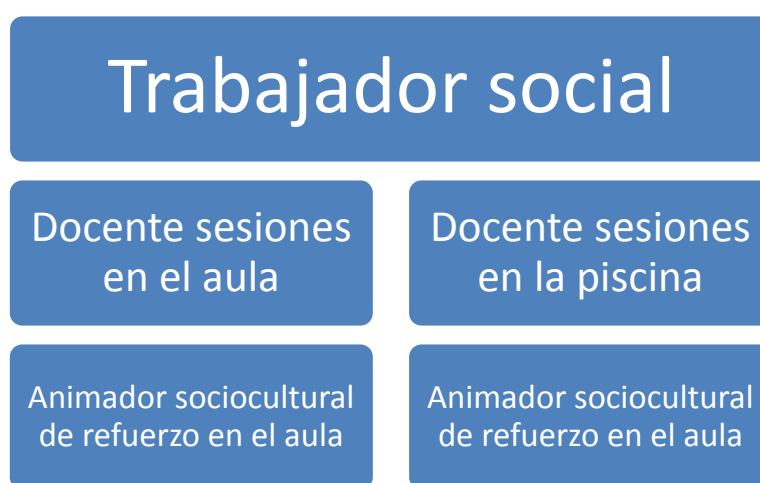
- Material de actividades de ocio (balones, cuerda...).
- Piscina municipal.

Recursos técnicos:

- Ordenadores, proyector, *WiFi* y equipo música.

4.7 Organización del equipo de trabajo y asignación de responsabilidades.

El organigrama del equipo de trabajo es el siguiente:



El Equipo multidisciplinar:

1 Trabajador/ a Social cuyas funciones son: impartir las sesiones didácticas, organización, coordinación, supervisión, seguimiento del proyecto y relaciones institucionales. Además de coordinación y organización con el voluntariado y la comunidad que participe en las actividades.

2 Profesores cuyas funciones son: impartir las sesiones didácticas, coordinación, supervisión, organización de las actividades fuera del aula. También se encargan de dirigir la actividad del técnico sociocultural.

2 Animadores socioculturales. Sus funciones son las de refuerzo a equipo docente. Se encargarán de la supervisión de los usuarios y de la correcta ejecución de las actividades.

El voluntariado realiza actividades de ocio y tiempo libre fuera del aula. Se realizará una reunión previa al inicio de las sesiones para preparación y formación de las actividades a

llevar a cabo. Al final del proyecto, acudirán a una sesión de evaluación porque su opinión cuenta mucho como participantes activos del proyecto.

Existirá una comunicación constante entre todos los profesionales a través del “Cuaderno de día”, un cuaderno donde todos los profesionales (no los voluntarios), anotarán todo lo acontecido para que todo el equipo esté informado de todo lo que suceda (se anotará lo que se considere relevante y que deban de saber los compañeros). En cada anotación se pondrá la fecha y se concluirá con la firma del profesional que lo redacte.

4.8 Presupuesto y fuentes de financiación.

El coste salarial mensual de los profesionales, a partir del cual elaboro el presupuesto es el siguiente (están incluidos IRPF y S.S):

Coste salarial mensual de los profesionales	
Trabajador/ a social	1.800 €(Bruto)
Profesor/a	1.400 €(Bruto)
Animadores socioculturales	600 € (Bruto)

Recursos humanos

Trabajador social:

Octubre: 8 horas (5 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). El total es: 360 €

Noviembre: 7 horas (4 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). Total 315 €

Diciembre: 5 horas (4 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). 225€

Enero: 2 horas (1 sesión didáctica y 1 evaluación con el resto de profesionales). Total. 90 €

Total: 990 €

Profesores:

Octubre: 8 horas (5 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). El total es: 280 €

Noviembre: 7 horas (4 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). Total 245 €

Diciembre: 5 horas (4 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). 175€

Enero: 2 horas (1 sesión didáctica y 1 evaluación con el resto de profesionales). Total. 70 €

Total (*2): 770 €* 2= 1.540 €

Animadores socioculturales:

Octubre: 8 horas (5 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). El total es: 120 €

Noviembre: 7 horas (4 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). Total 105 €

Diciembre: 5 horas (4 horas de sesión, 1 hora de reunión, 1 hora preparación de las sesión y 1 hora de despacho). 75€

Enero: 2 horas (1 sesión didáctica y 1 evaluación con el resto de profesionales). Total. 30 €

Total (*2): 329 €* 2 = 658 €

En el presupuesto se calcula el coste de cada profesional en base a 24 horas que es el resultado de añadir 14 horas de sesiones en el aula, 3 horas más en concepto de preparación de las sesiones, 4 horas en reuniones de evaluación y 3 horas de trabajo en el despacho.

Recursos materiales

Instalaciones

En concepto de uso de **instalaciones**, se hará entrega de 200 € Teniendo en cuenta que en las instalaciones del colegio se va a desarrollar la totalidad del proyecto (dentro de este concepto van incluidos los recursos técnicos y tecnológicos que se “alquilan” al centro docente.

$$200 \text{ €} * 2 = 400 \text{ €}$$

Instalaciones acuáticas

En cuanto a las **instalaciones acuáticas**, se contabiliza a cuatro euros por niño y por niño por las dos sesiones que se llevaran a cabo allí, lo que es un total de:

$$4 \text{ €} * 28 \text{ €} * 2 = 224 \text{ €}$$

Total instalaciones: 624 €

Material escolar

Cuadernos, bolígrafos, fichas de las actividades, fotocopias..., se estima un gasto de **150 €**

Seguros

Seguro escolar

En virtud de la normativa vigente, es obligatorio disponer de un seguro escolar cuando los alumnos son menores de 28 años. Su importe es de 1,12 € anuales por alumno. El cálculo estimativo de 62,72 €

Seguro de los voluntarios

La legislación relativa al voluntario indica la obligatoriedad de contratar un seguro de responsabilidad civil para los voluntarios (padres y comunidad que colabore con el proyecto). La cuantía estimada es de 111 € anuales.

Imprevistos (2% de presupuesto total)

Se incluyen 150 € en concepto de imprevistos que puedan surgir durante el proceso de ejecución del proyecto.

Presupuesto	
Concepto	Importe
Coste total Trabajador/ a social	990 €(Bruto)
Coste total 2 Profesores/as	1.540 €(Bruto)
Coste total Técnicos socioculturales	658 € (Bruto)
Total Recursos materiales	924€
Instalaciones	774€
Material fungible	150€
Seguro escolar	62,72€
Seguro de voluntarios:	111€
Otros:	100 €
Coste total del proyecto	4.385,72 €

Se estima que el coste total del proyecto asciende a cuatro mil trescientos ochenta y cinco con setenta y dos céntimos (4.385,72 €).

Financiación del Proyecto

Fuentes de financiación	
La Caixa	2.000€
Ibercaja	2.000€
Ayuntamiento de Zaragoza, área de acción social	400€
Importe total de la financiación	4.400€

El presupuesto está financiado en su totalidad.

5 Conclusiones

La educación emocional es una doctrina que ha de ejercitarse y aprenderse. Desde el trabajo social, como profesionales cuya actividad versa en la intervención social y en la promoción del individuo en su vida diaria, considero que este proyecto es de gran utilidad y que su implementación, no desde la psicología sino desde el trabajo social, sería de gran utilidad para la comunidad, tanto de usuarios como profesional.

Desde el trabajo social siempre se tiende a intervenir una vez se ha dado la problemática. De un tiempo a esta parte, se están implantando programas de prevención en muchas áreas, y por qué no, colaborar con la rama de la psicología para efectuar una intervención basada en la salud emocional.

Cuando comencé este proyecto, mi convicción en era alta pero tenía cierta inseguridad pero, después de haberme nutrido y de haber leído que muchos organismos importantes ya están considerando esta rama como un ámbito de carácter esencial a desarrollar en futuras acciones, decir que estoy satisfecha del trabajo realizado. Que este proyecto puede parecer un poco bajo en contenido, pero hay que tener paciencia, si se quieren tener buenos resultados, hay que tener paciencia. La educación emocional tiene que ser una aptitud que se vaya adquiriendo de forma paulatina en el tiempo.

Considero que de aquí a diez años, la educación emocional será una materia más a aprender en la vida de las personas. Considero que será validada y gestionada por el estado, pero que poco a poco, desde el ámbito familiar, se irá transmitiendo también al igual que los valores socioculturales.

6 Bibliografía/ Webgrafía

- Ayuntamiento de Zaragoza [original amador Calafat et al] (2002). *Tú decides: programa de educación sobre drogas: programa municipal de prevención de las adicciones* (1 ed. Rev. y act.). Zaragoza: autor.
- Ballesteros, S. y García, B. (2001). *Procesos psicológicos básicos*. Madrid: Universitat.
- Bauman, Z. (2007). *Tiempos líquidos*. Barcelona: Tusquets editores.
- Bisquerra, R. (Coord.) et al. (2012). *¿Cómo educar las emociones?: La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Chaverri, P. (2011). *Guía para preparar, realizar y reportar la entrevista de Historia de Vida a un actor comunitario clave de la Población Meta o del centro de TCU*. Programa de trabajo comunal universitario
- CMAPA(Centro Municipal de Atención y Prevencion de las Adicciones, Ayuntamiento de Zaragoza). (2008). *Cuadernillo Charrando: Para decidir*, volumen 1 y 2 (3 ed.). Zaragoza: Autor.
- Corbetta, P. (2010). *Metodología y técnicas de investigación social (ed. Rev.)*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Craig, GJ. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación.
- Cuadrado, M. y Ferris, V. (coord). (2009). *Educación emocional: Programa de actividades para la Educación secundaria Obligatoria* (4 ed.). Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- Del Barrio, V. (coord.). (2002). *Evaluación psicológica en la infancia y adolescencia*. Madrid: Impresa.

- Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud
http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/ESTRATEGIA_ABORDAJE_CRONICIDAD.pdf. Visitado el 20 de julio de 2014.
- Garaigordobil, M. (2008). *Intervención Psicológica con Adolescentes: Programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos* (2 ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Huffingtonpost en *http://www.huffingtonpost.es/2013/11/21/antidepresivos-espana-consumo-decada_n_4315552.html*. Extraído de *<http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>*. Visitado el 15 de agosto de 2014.
- Hoffman, L. et al. (1995). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid, Buenos Aires. Mc Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística, INE. *<http://www.ine.es/>*. Visitado el 14 de julio de 2014.
- Ituarte, A. (1994). *Sentido del trabajo social en salud*. Ortuella (País Vasco): Servicio de planificación familiar de Ortuella.
- Marchesi, A. et al. (2000). *Desarrollo psicológico y evolución*. Vol. 1. Psicología evolutiva. Madrid: Alianza.
- Observaciones finales del Comité de los Derechos del Niño a España 2010 (CRC/C/ESP/CO/3-4). Visitado el 13 de marzo de 2014.
http://plataformadeinfancia.org/sites/default/files/ooff_2010_trad_no_ofic.pdf
- II Plan Estratégico Nacional de Infancia y Adolescencia 2013- 2016. Visitado el 13 de marzo de 2014.
http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/DchosInfancia/docs/IIPlanEstrategico2013_2016.pdf.

- Vargas-Mendoza, J. E. (2006) Desarrollo cognitivo de Jean Piaget. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. En <http://www.conductitlan.net/presentaciones/piaget.ppt>. Visitado el 13 de marzo de 2014.
- Wikipedia en <http://es.wikipedia.org/wiki/Continuum>. Visitado el 2 de julio de 2014.

Vídeos de Youtube:

- Junta de Andalucía: Consejería de igualdad, Salud y Políticas Sociales. [Csaludandalucía]. 17 de julio de 2013. *GRUSE. Grupos Socioeducativos de Atención Primaria de Salud*. <http://www.easp.es/gruse/>. Visitado el 22 de julio de 2014.
- [ESPOL], 3 de julio de 2009. *Redes sociales: Una propuesta para el trabajo social*. <http://es.slideshare.net/Ratingo/redes-sociales-una-nueva-propuesta-para-el-trabajo-social>. Visitado el 16 de julio de 2014.
- [University of California Television (UCTV)] ,12 de octubre de 2010. *La Buena Salud Empieza con la Salud Mental*. Aguilar Gaxiola, S. Profesor de medicina interna en la universidad de California, Davis. Visitado el 2 de agosto de 2014.

Fotografías:

- *eFamiliaria* en <http://efamiliaria.blogspot.com.es/2013/02/volar-cometas-estilos-educativos.html>. Visitado el día 16 de agosto de 2014.
- Comedera en <http://www.comedera.com/piramide-alimenticia-fue-inventada-por-extraterrestres/>. Visitado el 3 de agosto de 2014.

